

Chrupiące kąski brokułowe

25–35 Min

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 220 C. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Zagotuj w garnku osoloną wodę. Brokuły podziel na większe różyczki i umyj.
2. Do wrzącej wody dodaj brokuły i gotuj 1-2 minuty. Odcedź i przenieś na blachę do pieczenia.
3. Za pomocą szklanki lub tłuczka do ziemniaków rozgnieć każdy kawałek brokułów. Połącz pozostałe składniki w misce. Przygotowaną marynatą posmaruj pogniecione brokuły z obu stron.
4. Formę wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 15 minut. Wyjmij, obróć i kontynuuj pieczenie przez kolejne 10 minut lub do momentu, aż brokuły będą chrupiące na zewnątrz. Wyjmij na talerz i podawaj z wybranym sosem.

WSKAZÓWKA: Kąski możesz posypać tartym parmezanem.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

1 szt	Brokuł, około 500g
1 łyżeczka	Czosnek granulowany
1 łyżeczka	Kurkuma mielona
0.25 łyżeczki	Pieprz Cayenne mielony
0.5 łyżeczki	Sól
2 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżeczka	Ocet